

Penelitian ini dibiayai dengan dana DPP berdasarkan kontrak nomor :  
62/PT27.H9/N.03.DIK/97

---

1998  
LEMBAGA PENELITIAN  
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

Drs. Endang Rini Sukamti, M.S.  
Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.  
Drs. Mansur, M.S.

OLEH:



LAPORAN PENELITIAN  
JUDUL:  
PENGARUH LATIHAN BEBAN 3 RM, 6 RM DAN  
KOMBINASI 3-6 RM TERHADAP KEKUATAN MAKSIMAL

Ringkasan  
PENGARUH LATIHAN BEBAN 3 RM, 6 RM DAN KOMBINASI 3 - 6 RM  
TERHADAP KEKUATAN MAKSIMAL

Oleh : Mansur, dkk

Penelitian ini bertujuan untuk (1) memperoleh gambaran tentang perbedaan efektivitas metode latihan beban 3 RM (Repetition Maximum), 6 RM dan kombinasi 3 - 6 RM terhadap kekuatan maksimal, (2) memperoleh gambaran manakah diantara ketiga metode latihan beban (3 RM, 6 RM dan kombinasi 3-6 RM) lebih efektif dalam meningkatkan kekuatan maksimal.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Jurusan Kepeleatihan Olahraga tahun Ademiik 1999-2000 dan 2000-2001. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, diambil secara random sebanyak 60 orang dan dibagi menjadi 3 kelompok. Kelompok I diberi perlakuan beban 3 RM pada "bicep" lengan kiri, kelompok II latihan beban 6 RM pada "bicep" lengan kiri dan kelompok III latihan beban 3-6 RM pada "bicep" lengan kiri. Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Kondisi Fisik UNY selama 2 bulan dan setiap kelompok dikenai perlakuan 3 kali seminggu atau 24 kali latihan selama 2 bulan. Sebelum dan segera setelah selesai perlakuan ketiga kelompok dites kekuatan maksimal dengan metode 1 RM (Repetition Maximum).

Hasil penelitian menunjukkan (1) terjadi peningkatan prestasi kekuatan maksimal antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan  $p$  hitung =  $14,377 > p$  tabel = 5,21. (2) Ada perbedaan yang signifikan efektivitas pengaruh Latihan Beban 3 RM dan 6 RM terhadap Kekuatan Maksimal dengan  $p$  hitung = 1,464 < daripada  $p$  tabel = . Ada perbedaan yang signifikan efektivitas Latihan Beban 3 RM dan 3-6 RM terhadap Kekuatan Maksimal dengan  $p$  hitung = 2,536 < daripada  $p$  tabel = . Tidak terdapat perbedaan efektivitas pengaruh metode Latihan Beban 6 RM dan 3-6 RM terhadap kekuatan maksimal dengan  $p$  hitung = 1,071 > daripada  $p$  tabel = .

Kata kunci = Latihan beban; RM; Kekuatan Maksimal

EL/KSANAAN SEMINAR USULAN/HASIL PENELITIAN

Drs Mansur, M.S., dan  
 FPOK  
 a. Mandiri  
 X Kolompok  
 c. Latihan  
 d. Lain-lain  
 Proba. Badan 3 RM, GRM dan Pemanan 3-GRM Tg. Keluakan M.S.

Tanggal 19 Feb. 1998  
 12.00 - 14.00 WIB.  
 Dr. Rosn FPOK

Ketua Drs. Mansur, M.S.  
 Sekretaris Drs. H. Mansur, M.S.

a. Konsultan	1 orang
b. Nara Sumber	1 orang
c. BPP	1 orang
d. Peserta lain	15 orang
Jumlah	18 orang

menyampaikan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis.  
 simpulan : laporan hasil penelitian tersebut diatas :  
 ma, tanpa revisi/pelaksanaan  
 ma, dengan revisi/pembinaan  
 mahi untuk diseminarkan ulang

Mengetahui  
 Badan Pertimbangan Penelitian  
 NIP

Ketua Sidang  
 NIP  
 (R. Mansur, M.S.)

(ladder terlampir)

Drs Mansur, M.S.  
 Sekretaris

M.S.

SIMAL  
 AN